

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК

/ Удалов А.А.  
«23» г.

ПРИНЯТО

На общем собрании трудового  
коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»

Протокол № 9

«23» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

муниципального казенного  
учреждения дополнительного  
образования спортивной школы  
«Олимп» Анжеро-Судженского района

М.Н. Симонова  
«23» г.

## Инструкция №22

по мерам безопасности для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» при проведении  
учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе

### 1. Общие требования безопасности.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);

- под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по залу;
- при разучивании приемов на ковре может находиться не более четырех пар;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), не должен выставлять руки;
- за 10 - 15 минут до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;
- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.